

Soupe détox n°3

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 oignon
- 2 fenouils
- 1 courgette
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Commencez par découper l'oignon, la courgette et le bulbe des 2 fenouils (gardez les tiges vertes pour la suite).

Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu de beurre, puis ajoutez-y la courgette et le fenouil découpés.

Remuez le tout pendant 3 min.

Versez le bouillon de volaille, puis couvrez la préparation pour la laisser reposer à feu doux pendant 10-15 min.

Mixez le tout et rajoutez un peu d'eau si la texture vous semble trop épaisse.

Enfin, hachez les feuilles vertes que vous avez conservées. Lors du service, mettez-en quelques pincées dans votre soupe.